

✅ **Komplette Vorbereitungs- & Ausrüstungs-Checkliste für Overland-Reisen 2026**

🔧 **Allgemeiner Teil – Grundausrüstung für alle Offroad-Reisen**

Ausgangslage:

Egal ob Kurztrip, Expedition oder Wüstenüberquerung – jede Offroad-Reise beginnt mit einer soliden Grundausrüstung. Dieser allgemeine Teil bildet die Basis für alle Touren. Ziel ist es, die wichtigsten Aspekte von Fahrzeugtechnik über Navigation bis hin zur persönlichen Ausrüstung sicherzustellen. Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel zu einer sicheren und stressfreien Reise – besonders fernab der Zivilisation.

Fahrzeug & Technik

- Fahrzeugschein, Versicherungsnachweis, Führerschein
- Reifen (guter Zustand, Luftdruck angepasst), Reserverad
- Wagenheber, Unterlegkeile
- Abschleppseil, Kompressor, Starthilfekabel
- Werkzeugset (Zange, Schraubenschlüssel, Multitool, Dichtungsmittel)
- Ersatzteile: Keilriemen, Sicherungen, Glühbirnen
- Fahrzeugpflege: Öl, Reinigungsmaterialien, Ersatzsicherungen
- Funkgerät oder PMR-Funk (Leihgeräte bei Bedarf)

Navigation & Kommunikation

- GPS-Gerät mit Karten (digital + analog)
- Kompass
- Powerbank & Ladekabel
- Mobiltelefon mit vollem Akku
- Offline-Karten-App oder gedruckte Landkarten

Campingausrüstung

- Wetterfestes Zelt oder Dachzelt
- Schlafsack (Jahreszeit beachten), Isomatte oder Luftmatratze
- Campingkocher + Gaskartuschen
- Kochgeschirr, Besteck, Teller, Tassen
- Stirnlampe oder Taschenlampe + Ersatzbatterien
- Müllbeutel, Wasserfilter, Wasserkarbid

Persönliche Ausrüstung & Hygiene

- Wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip)
- Robuste Schuhe / Wanderschuhe
- Mütze/Hut, Sonnenbrille
- Zahnbürste, Zahnpasta, Seife, Handtuch
- Toilettenpapier, Müllbeutel
- Sonnencreme, Insektenspray
- Damenhygieneartikel
- Erste-Hilfe-Set + persönliche Medikamente

Verpflegung

- Trinkwasser (mind. 1,5–3L pro Person/Tag)
- Konserven, Trockennahrung, Snacks
- Kühlbox oder isolierte Lebensmittelbox
- Energieriegel, Notverpflegung

Sicherheit & Dokumentation

- Rettungsdecke, Signalpfeife
 - Warnweste, Warndreieck
 - Notfallkontakte / Kopien wichtiger Dokumente
 - Reisepass, Impfausweis, Auslandsrankenversicherung
 - EC- & Kreditkarte, Bargeld
-

Wüstenreise – Vorbereitung auf extreme Hitze und Isolation

Ausgangslage:

Eine Offroad-Tour in der Wüste stellt höchste Anforderungen an Mensch und Material. Hohe Temperaturen, große Distanzen ohne Infrastruktur, Staub und Sand fordern eine besonders gewissenhafte Vorbereitung. Hier zählt vor allem Eigenverantwortung, Redundanz bei Versorgungsgütern und ein durchdachtes Notfallkonzept.

Zusätzlich erforderlich:

- Sonnenschutzkleidung (langärmelig, UV-schutz)
- Lippenbalsam mit SPF
- Sandplatten, Bergehilfen (Schaufel, Maxtrax)
- Wasserbedarf erhöhen auf 4–5L/Tag/Person
- Notfallplan mit GPS-Koordinaten und Kontaktpersonen
- Staubschutz für Kamera und Elektronik
- Schutzfolie für Fahrzeugkarosserie (Kratzschutz)
- Zusätzliche Ersatzteile: Luftfilter, Treibstofffilter
- Thermokleidung für kalte Nächte in der Wüste

Kurzreise (bis 3 Tage) – Kompakt und flexibel unterwegs

Ausgangslage:

Für Wochenendtrips oder 2–3-tägige Offroad-Abenteuer im Inland oder angrenzenden Regionen genügt eine reduzierte Ausrüstung. Hier steht Flexibilität im Vordergrund: Schnelles Auf- und Abbauen, leichtes Gepäck und Fokus auf das Wesentliche.

Empfohlene Ergänzungen/Reduktionen:

- Minimalzelt oder Tarp
 - Leichte Isomatte & Sommerschlafsack
 - Kompakter Campingkocher
 - 1x Wechselkleidung + Wetterschutz
 - Snacks & Fertigmahlzeiten
 - Tagesrucksack
 - Trinkflasche + kleine Wasserreserve
 - Notfallkontakte in digitaler Form
-

EU Reise in Europa – Vorbereitung für Touren mit Grenzübertritt

Ausgangslage:

Europa bietet eine Vielzahl an Offroad-Möglichkeiten – von den Alpen bis ans Mittelmeer. Wer länderübergreifend reist, muss jedoch unterschiedliche Verkehrsregeln, Mautsysteme, Währungen und Infrastrukturen beachten.

Besonderheiten:

- Vignetten & Mautgebühren für Transitländer
 - Auslandskrankenversicherung & Notfallnummern
 - Adapter für EU-Steckdosen (CH/IT/UK beachten)
 - Gedruckte & digitale Reiseunterlagen
 - Grüne Versicherungskarte
 - Reisedokumente übersetzen lassen (z. B. für Polizeikontrollen)
 - Sprachführer oder App mit Offline-Funktion
 - Euro-Bargeld / lokale Währung
-

Winterreise – Offroad im Schnee und bei Minusgraden

Ausgangslage:

Wintertouren stellen ganz besondere Anforderungen: kalte Temperaturen, schwierige Straßenverhältnisse, kurze Tage und eingeschränkter Zugang zu Versorgungseinrichtungen. Hier geht es nicht nur um Komfort, sondern um Sicherheit.

Ergänzungen für den Wintereinsatz:

- Winterreifen mit gutem Profil
- Schneeketten
- Starthilfekabel + Batteriecheck vor der Tour
- Frostschutzmittel prüfen und auffüllen
- Schlafsack für Minusgrade
- Isomatte mit Kälteschutz
- Heizbarer Sitz oder Notfall-Decke
- Handschuhe, Mütze, Schal, Thermo-Unterwäsche
- Schneeschaufel
- Warmhaltebox oder Thermoskanne für Getränke
- Stirnlampe mit frostresistenten Batterien
- Skibrille oder Schutzbrille gegen Schneefall
- Lebensmittel mit hoher Kalorienzufuhr



Notruf & Erste Hilfe – Europa & weltweit



Notrufmöglichkeiten & Smartphone-Funktionen

In vielen Ländern kann man Notrufe auch per SMS oder Videoanruf absetzen – besonders für Menschen mit Einschränkungen.

Die meisten Smartphones haben eine integrierte Notfalltaste, über die mit wenigen Klicks Hilfe gerufen werden kann – ideal in fremden Regionen oder bei schlechter Verbindung.



Der Euronotruf 112 – Einheitlich & kostenlos

- **Was ist 112?** Die zentrale Notrufnummer in allen EU-Staaten für Polizei, Feuerwehr und Rettung.
- **Wann anrufen?** Nur bei echten Notfällen wie Unfällen, Bränden oder akuten Gesundheitsproblemen.
- **Gibt es nationale Nummern?** Ja – die 112 ergänzt bestehende Notrufnummern, ersetzt sie aber nicht.
- **Sprache:** Landessprache oder Englisch – manche Länder bieten Dolmetscherdienste.
- **Standort:** Wird i.d.R. per Netz oder GPS übermittelt. Genaue Angaben helfen dennoch.



Notruf im Ausland – Verhalten & Vorbereitung

- Sprechen Sie klar und ruhig, schildern Sie den Vorfall genau.
 - Notieren Sie vorab wichtige Begriffe in der Landessprache (z. B. „Polizei“, „Arzt“).
 - Krankenversicherungskarte bereithalten, bei Auslandsreisen an eine Zusatzversicherung denken.
-

Notrufnummern in Europa (vollständig)

- Europäische Union: Polizei 112, Feuerwehr 112, Rettung 112
 - Deutschland: 110 / 112 / 112
 - Österreich: 112/133 / 122 / 144
 - Schweiz & Liechtenstein: 117/112 / 118/112 / 144/112
 - Belgien: 101/112 / 100/112 / 100/112
 - Bulgarien: 112/166 / 112/160 / 112/150
 - Dänemark, Estland, Finnland, Schweden, Niederlande, Portugal: überall 112
 - Frankreich: 17/112 / 18/112 / 15/112
 - Griechenland: 100/112 / 199/112 / 166/112
 - Irland: 999/112 (für alle)
 - Island: 112 (für alle)
 - Italien: 112 / 115 / 118
 - Kroatien: 192/112 / 193/112 / 194/112
 - Lettland: 112 / 112 / 112 oder 113
 - Litauen: 112 (für alle)
 - Luxemburg: 113 / 112 / 112
 - Norwegen: 112 / 110 / 113
 - Polen: 997/112 / 998/112 / 999/112
 - Slowakei: 158/112 / 150/112 / 155/112
 - Slowenien: 113/112 / 112 / 112
 - Spanien: 091/112 / 080/112 / 061/112
 - Tschechien: 158/112 / 150/112 / 155/112
 - Ungarn: 107/112 / 105/112 / 104/112
-



Internationale Notrufnummern (Auswahl)

- USA, Kanada, Costa Rica, Uruguay: 911 (für alles)
 - Australien: 000 oder regional „0“
 - Japan: 110 (Polizei), 119 (Feuerwehr/Rettung)
 - Indien: 100/108/112 (alle Dienste kombiniert)
 - Brasilien: 190 / 193 / 192
 - China: 110/122 / 119 / 120 oder 999
 - Südafrika: 10 111 / 112 (mobil)
 - Russland & Ukraine: 102/112 / 101/112 / 103/112
 - Türkei: 112 (für alle Dienste)
 - Vereinigtes Königreich: 999 oder 112
-

Hinweis / Disclaimer: Die in diesem Notfallblatt aufgeführten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Trotzdem können sich Notrufnummern, medizinische Empfehlungen und gesetzliche Vorgaben in verschiedenen Ländern jederzeit ändern. Vor jeder Reise sollte geprüft werden, ob die Angaben noch aktuell sind. Dieses Dokument ersetzt keine professionelle Erste-Hilfe-Ausbildung oder medizinische Beratung. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität übernommen.

DGUV-Hinweise zur Reanimation & AED-Nutzung

Richtig handeln im Notfall:

- 1. Ansprechbarkeit prüfen**
- 2. Notruf 112 wählen**
- 3. Atmung kontrollieren (Kopf überstrecken, Kinn anheben)**
- 4. Bei Atemstillstand → Reanimation starten:**
 - 30x Herzdruckmassage (100–120x/Min, 5–6 cm tief)
 - 2x Beatmung (je 1 Sekunde)
- 5. AED holen & anschließen, Anweisungen folgen**

Merksatz: *Reanimation hat Vorrang vor Defibrillation.*

Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) –
www.dguv.de

Offroad-Checkliste – Für Sicherheit & Pannen gerüstet

Sicherheits- & Notfallausrüstung

- Warnweste (für alle Insassen)
- Warndreieck
- Erste-Hilfe-Set (mit Extras wie Decke, Schmerzmittel, Zeckenzange)
- Feuerlöscher (mind. 2 kg ABC)
- Taschenlampe (mit Ersatzbatterien oder USB-Ladung)
- Powerbank (ideal mit Starthilfefunktion)
- Multitool oder Messer
- Signalpfeife oder Notspiegel

Kommunikation & Navigation

- Offline-Karten/GPS oder Outdoor-Navigationsgerät
- Kompass (auch analog)
- Funkgeräte (z. B. Walkie-Talkies)
- Notrufsender oder Satelliten-Messenger (z. B. Garmin inReach)

Bergung & Pannenhilfe

- Abschlepp- oder kinetisches Seil (Bruchlast beachten)
- Schäkel (mind. 2 Stück)
- Sandbleche oder Bergebretter
- Klappspaten
- Offroad-Wagenheber (Hi-Lift o. Ä.) + Unterlegplatten
- Reifenreparaturset + Kompressor
- Drehmomentschlüssel + Radkreuz
- Vollwertiges Reserverad
- Ersatzsicherungen & Ersatzbirnen

Für längere Touren & abgelegene Regionen

- Wasser (mind. 3–5 L pro Person/Tag)
- Notnahrung (Riegel, Konserven, Trockenfutter)
- Schlafsack oder Decke
- Kleidung für Hitze, Kälte & Regen
- Sonnen- & Regenschutz
- Müllbeutel (auch zur Abdichtung)

Dokumente & Organisation

- Fahrzeugpapiere & Führerschein
- Auslandsschutzbrief / Versicherungskontakte
- Notfallnummern & medizinische Infos auf Papier
- Papierkarte des Gebiets als Backup